

從心理 到身體

心理健康指南：
了解常見心理困擾與支持方法



序言

華人服務中心的心理健康部是經俄勒岡州衛生局（OHA）認證的文化及語言特定服務（CLSS）項目，專為三縣地區內的亞裔社區，提供全面且整合性的心理健康服務與問題賭博支持。

華人服務中心的使命是成為連結亞裔與美國文化之間的橋樑，促進社區的融合與和諧，我們的願景是讓亞裔社群能更公平地獲得健康資源，進而提升整體醫療服務的品質。

華人服務中心所推動的全方位整合服務模式，致力於與社區建立連結、給予支持、提升能力並鼓勵參與。透過社區互動、健康整合與醫療服務，我們希望幫助每位社區成員提升身心健康，邁向整體健康的生活。

我們的臨床團隊皆是持有專業執照的心理健康人員，擁有深厚的跨文化理解能力，並可使用多種語言交流，能以普通話、粵語、韓語、越南語及英語提供服務。我們尊重並理解每位服務對象的多元身份，以創傷知情及以人為本的方式提供服務，協助服務對象實現個人目標，邁向更理想的人生。

在華人服務中心，公眾健康服務、心理健康服務及亞裔癌症資源與介入服務，這三個部門緊密合作，打造安全、友善且包容的空間，確保每位來訪者都能無需透過翻譯，以自己最熟悉的語言獲得所需的服務。

我們深信，整體健康觀念是實現真正健康的基礎。身體、心理、情緒與社交的健康息息相關，相輔相成。透過推出《華人服務中心：身心與整體健康資源指南》，我們期望能協助更多人踏上健康與幸福的旅程，攜手共創更加和諧的社區。

華人服務中心

目錄

心理與整體健康	4
心理健康的迷思與事實.....	5
心理困擾的警訊	
心理疾病	11
自殺意念與行為	12
了解心理健康問題與治療	13
心理健康問題的徵兆、症狀以及支持方法.....	19
照顧心理疾病患者的實用指引	20
憂鬱症	21
長者憂鬱.....	22
雙相情感障礙（躁鬱症）	24
焦慮症	27
適應障礙.....	28
思覺失調症（精神分裂症）	29
失智症	30
您可能會使用到的資源.....	31
自我照顧的實用小技巧.....	35
全方位整合服務模式.....	40
華人服務中心心理健康部	44
附錄	45
聯絡我們	51

心理與整體健康

心理健康是指「心理功能能夠良好運作，進而展現有生產力的行為、建立滿足的人際關係，並具備適應改變與面對逆境的能力。」（引自美國藥物濫用與心理健康服務署 SAMHSA，《心理健康的促進與預防》，2007）

心理健康一直是整體健康的重要一環。健康，不只是身體沒有病痛，更包括有穩定的情緒、清晰的思緒，以及平衡的生活狀態。

每個人都有能力追求心理健康，並建立強韌的心理免疫力。無論是透過專業諮商還是自我照顧，這些努力都不是浪費時間。就像身體疾病可以康復一樣，心理疾病也是可以走向復原。

這本資源手冊的目的是幫助您更深入了解心理疾病，同時提供實用的指引，協助您自己，或陪伴身邊的人，在診斷後仍能好好生活、活出精彩人生。

「個體的健康有賴於整體的健康。」 - 柏拉圖



心理健康的迷思與事實



迷思 #1:

心理健康問題是軟弱的表現。

事實：心理健康困擾與軟弱或性格缺陷無關。它們通常是多重因素交織而成，包括遺傳、環境與生活經驗等。



**心理健康問題很少見。
兒童和青少年不會有心理
健康困擾。**

迷思 #2:

事實：心理健康困擾其實很常見。大約每四位成人中就有一位在一生中會經歷心理健康方面的挑戰。心理健康問題可能影響任何年齡層，包括兒童和青少年。及早發現與介入，是非常關鍵的。

迷思 #3:

**談論心理健康只會讓問題
變得更糟。**

事實：坦率地談論心理健康，有助於減少污名化，並為個人與社區帶來寶貴的支持與理解。



我以前都是自己處理情緒，現在也不需要別人幫忙。

迷思 #4:

事實：尋求專業協助是一種勇氣的展現，而不是軟弱的表現。它能提供有效的技巧與策略，幫助您面對心理健康上的挑戰。

迷思 #5:

心理疾病的患者有暴力傾向，使人陷入危險。

事實：絕大多數有心理健康狀況的人並不具暴力傾向。事實上，他們比起加害者，更常是暴力事件的受害者。



迷思 #6:

得了心理疾病就沒有希望了，也不可能康復。

事實：心理健康狀況是可以治療的，許多人能有效地康復或管理症狀。只要有適當的照顧與支持，個人依然可以過上快樂且有意義的生活。

迷思 #7:

尋求協助就代表我一定得吃藥。

事實：心理健康的治療方式是因人而異的，不一定需要藥物。治療也可能包括心理諮商、生活方式的調整，或參與支持團體等，這些方法同樣能有效改善心理健康。



心理治療只適用於有嚴重精神疾病的人

迷思 #8:

事實：不論心理困擾的程度如何，心理諮商對任何人都有幫助。它可以協助處理壓力、人際關係問題、生活變化，以及促進自我成長。

迷思#9:

我幫不了有心理疾病的人。

事實: 朋友和親人可以在一個人面對心理健康困擾時發揮關鍵影響，鼓勵他們尋求需要的協助與治療，並提供支持與陪伴。



**如果我尋求幫助，
別人會認為我瘋了。**

迷思#10:

事實: 心理健康的治療不應等到症狀惡化才開始。越早接受治療，效果通常越好。不要讓他人的看法阻礙您照顧自己的心理健康。

心理困擾的警訊



出現以下一項或多項情況，可能是心理健康困擾的警訊。

- 情緒變化：情緒出現異常或突然波動，長期感到憂鬱或易怒，或對原本感興趣的活動失去興趣。
- 行為改變：飲食或睡眠習慣改變，明顯疏離社交活動，難以專注，或忽視個人責任與衛生習慣。
- 思考改變：思緒混亂、難以做決定、出現奇怪的信念或過度猜疑，甚至有幻覺。
- 情感變化：過度焦慮或擔憂、強烈的罪惡感或自我否定、極端的憤怒或暴怒。
- 身體症狀：出現沒有明確生理原因的疼痛或其他身體不適。
- 物質使用：為了應對壓力或情緒，而開始或增加使用酒精或其他物質。
- 自殺想法：出現傷害自己或自殺的念頭。
- 社交退縮：與家人朋友互動減少，對原本喜愛的活動失去興趣。
- 難以應對壓力：無法處理日常問題或壓力，常覺得無力或被壓得喘不過氣。

不確定自己或身邊的人是否正面臨心理健康方面的困擾嗎？與心理健康專業人員談談，可能會有所幫助。歡迎聯絡心理健康部的語言專線，我們的雙語治療師服務時間為週一至週五，上午 8:30 至下午 5:00。

英語	503-772-5893
普通話	503-772-5894
粵語	503-772-5895
韓語	503-772-5896
越南語	503-772-5897

自殺意念與行為的預警信號

談論內容:

- 提到「死了比較好」或「不想再醒來」
- 表達強烈的罪惡感或羞愧感
- 認為自己是別人的負擔

情緒表現:

- 感到空虛、絕望、受困，或認為人生毫無意義
- 情緒極度低落，明顯焦慮、煩躁或憤怒
- 經歷難以忍受的情緒或身體痛苦

行為改變:

- 開始制定計畫，或查詢死亡相關方法
- 疏離朋友、與人道別、贈送珍貴物品、立遺囑等
- 從事高風險行為，如魯莽駕駛
- 出現情緒極端波動
- 飲食或睡眠明顯增減
- 開始或增加使用酒精或藥物的頻率

如何獲得幫助

如果您認為有人正處於緊急危險中，請不要讓對方獨處，請留下來陪伴，並立即撥打 911。若您或認識的人需要協助，請聯絡受過專業訓練的危機諮詢專線。以下是全年無休、24 小時開放的專線：

三縣危機支援專線

墨諾瑪縣危機支援專線:	503-988-4888 or 1-800-716-9769
華盛頓縣危機支援專線:	503-291-9111
克拉克馬斯縣危機支援專線:	503-655-8585

2. 988 生命線

988

3. 全國自殺防治生命線:

1-800-273-TALK (8255)
text HOME to 741741

4. 俄勒岡州青少年生命線

1877-YOUTH (96884)-911
teen2teen to 839863

線上聊天：可至網站 oregonyouline.org，點擊頁面上的聊天圖示進行對話



了解心理健康問題與治療

心理疾病並非由單一因素所引起，而是遺傳、生物、心理與環境等多重因素交互作用的結果。這些因素在每個人身上可能以不同的方式影響彼此，因此很難明確指出唯一的成因。



如果您想要獲得更多的信息，請不要猶豫，歡迎聯絡心理健康部的語言專線。我們的雙語治療師服務時間為週一至週五，上午 8:30 至下午 5:00。

英語	503-772-5893
普通話	503-772-5894
粵語	503-772-5895
韓語	503-772-5896
越南語	503-772-5897

常見的心理健康問題

心理健康問題是一個廣泛的概念，涵蓋所有影響個人心理狀態、情緒反應與行為表現的層面。心理健康困擾和身體疾病一樣常見。以下是華人服務中心心理健康部經常協助治療的一些常見心理健康議題：

情緒障礙症

情緒障礙包含：憂鬱症、雙相情感障礙（躁鬱症）、循環性情緒障礙、以及持續性憂鬱症（舊稱：輕鬱症）；這些症狀可能與身體疾病或物質使用有關，也可能無關。

其中最常見且影響最深的是憂鬱症類型。

憂鬱常被描述為感到悲傷、沮喪、不快樂或痛苦。許多人在人生中難免有這樣的時候。

然而，真正的臨床憂鬱症

（重度憂鬱症）是指單次或反覆發作的單極性憂鬱

（不伴隨躁期），並對個人的

日常功能造成顯著影響（如社交、工作、或自我照顧等方面）。



若一個人在至少兩週內、幾乎每天出現下列症狀中五項以上，即可能符合重度憂鬱症的診斷條件：情緒低落、睡眠困難或過度嗜睡、難以做決定、專注力下降、有自殺想法或意念、精神運動性激動或遲緩（如動作變快或變慢）、難以感受到快樂（喪失愉悅感）、體重明顯改變，在一個月內增加或減少超過體重的 5%。

一點裂痕不代表你已破碎，那代表你正在被考驗，而不是被擊垮。
——琳達·波因德克斯特

焦慮症

焦慮症類型包括：恐慌症、廣場恐懼症、特定恐懼症、強迫症、創傷後壓力症候群（PTSD）、急性壓力障礙，以及廣泛性焦慮症等；這些症狀可能與身體疾病或物質使用有關，也可能無關。

焦慮通常是對壓力的自然反應。但當焦慮程度過高時，可能會導致行為上的變化。焦慮具有持續性，且常常對生活造成干擾與困擾。

焦慮的程度可以分為以下幾種：

- 輕度：坐立不安、容易煩躁
- 中度：明顯緊張、肌肉繃緊
- 重度：難以正常運作、出現儀式性行為（如重複洗手）
- 極度恐慌：知覺扭曲、失去理性思考、甚至無法行動

適應障礙

適應障礙在新移民當中相當常見。患有此症狀的人，通常會在經歷生活變動後的三個月內，出現情緒或行為上的反應，例如情緒低落、焦慮，或行為改變等。這些症狀常伴隨明顯的心理壓力，並對社交、工作或學業表現造成顯著影響。

心理健康問題的治療方法

只有少數心理健康患者需要住院治療，大多數人其實都可以在門診診所接受治療。除了醫生和護理師之外，還有許多其他專業人員在復原過程中扮演著關鍵角色，例如社會工作者、職能訓練師、心理醫師與諮商師等。有許多不同的治療方式，可以幫助您在社交和個人生活中做出正向調適，包括：

藥物治療

藥物可以幫助穩定個人的心理狀態。並不是所有情況都需要服藥，僅針對特定的精神健康狀況才會使用。服藥的人必須確實遵照醫師的指示，才能有效控制症狀、預防復發，並避免病情惡化。



職能訓練

職能訓練師可以協助患者安排與工作相關的訓練與活動，幫助他們穩定情緒、提升工作動力，並建立在職場中的自信心。



心理諮商

心理諮商師可以協助患者及其家庭成員更了解疾病本身，提供改善不當行為的建議，並引導他們調整與提升人際關係。



社區服務

透過與社工的諮詢、中途之家、職業復健訓練或社區中心的資源，患者可以學習實用技能、逐步康復，並建立獨立生活的能力。



技能訓練

包括個別與團體的技能學習。由心理諮商師或個案管員教授日常生活技巧、壓力管理方法與人際溝通技巧，幫助服務對象提升日常生活的自理與應對能力。



團體技能訓練

這類訓練包括在團體中進行技能學習或經驗分享。透過團體互動，參與者能感受到自己並不孤單，同時在安全、有結構的環境中學習與練習社交技巧。



「早期的診斷是非常重要的，因為精神疾病能越早診斷，就可以越早開始治療，這樣對一個人的未來就越有助益。」 - 卡特·羅莎琳

不確定自己或認識的人是否正為心理健康問題所困擾？

與心理健康專業人士談談可能有幫助，歡迎聯絡心理健康部的語言專線。

我們的雙語治療師服務時間為週一至週五，上午 8:30 至下午 5:00。

英語	503-772-5893
普通話	503-772-5894
粵語	503-772-5895
韓語	503-772-5896
越南語	503-772-5897



心理健康問題的徵兆、 症狀與支持方法

照顧心理疾病患者的實用指引

- 保持友善和親切，不要對他們妄加評判
- 接受他們生病了的事實
- 體諒和接納他們有時會情緒不穩定或容易焦慮暴躁
- 不要爭辯，而是試著傾聽他們的感受，站在他們的角度理解問題
- 如果他們出現妄想，避免與其爭論是否真實
- 鼓勵他們向心理健康專業人士諮詢並尋求治療
- 如果他們在服藥，鼓勵或幫助他們按時服藥
- 在適當情況下，鼓勵他們參加社交團體活動
- 當他們想獨處時，允許他們獨處，但同時要留意他們是否有自殺或傷害他人的念頭或計劃
- 盡您所能，與您所愛的人一同努力
- 照顧好自己的心理與身體，及時向外界求助，您的身心健康也很重要



憂鬱症

常見徵兆和症狀：

- 幾乎每天大部分時間情緒低落
- 對所有或幾乎所有活動明顯失去興趣或快樂感
- 體重明顯減輕或增加
- 睡眠時間過少或過多，與平時不同
- 感到疲憊或缺乏精力
- 自覺毫無價值，或有過度／不恰當的罪惡感
- 專注力減弱，思考變得困難
- 經常出現死亡相關的想法或自殺意念
- 與他人疏離，刻意孤立自己
- 對他人或自己出現攻擊行為

您可以這樣做：

- 不可忽視他們提到傷害自己或自殺的言語
- 傾聽時請特別專注，用心聽他們說什麼
- 即使您不完全認同，也請肯定他們願意表達的勇氣
- 尊重他們的發言，讓對方把話說完
- 除非對方主動請求，否則避免主動提出建議
- 若情況合適，鼓勵他們從事能放鬆心情的活動
- 若他們想要獨處，可以給予空間，但同時要留意是否出現自殺的念頭或計畫
- 如果他們正在服藥，請鼓勵或協助他們按時服藥
- 如果症狀持續不見改善，請鼓勵他們尋求專業協助

不確定自己或所愛的人是否患有憂鬱症？

請撥打心理健康部的語言專線：

普通話：503-772-5894；粵語：503-772-5895

我們的辦公時間為：週一至週五，上午8:30至下午5:00。

長者憂鬱

常見徵兆和症狀：

- 感到悲傷
- 疲倦無力
- 放棄或失去對興趣、嗜好或其他愉快活動的熱情
- 社交退縮與孤立（不願與朋友相處、參與活動，或離開家門）
- 體重減輕或食慾不振
- 睡眠困擾（入睡困難、易醒、睡太多，或白天嗜睡）
- 自我價值感喪失（擔心成為他人的負擔、覺得自己一無是處、厭惡自己）
- 增加酒精或其他藥物的使用
- 過度沉溺於死亡相關想法；出現自殺念頭或企圖

您可以這樣做：

- 邀請您的親人外出走走
- 安排規律的社交活動
- 協助規劃並準備健康的餐點
- 鼓勵對方持續接受治療
- 確保藥物按醫囑服用
- 留意是否出現自殺的徵兆

如果您懷疑身邊長者有自殺的
念頭，請立即尋求專業協助。
可參考第 9 頁的危機專線資訊
或致電：

華人服務中心

普通話:503-772-5894

粵語:503-772-5895

我們的辦公時間為：

週一至週五，上午8:30至下午5:00。



老年憂鬱量表(GDS)

這份表格為測量老年憂鬱症的工具之一，請挑選最符合您過去一週的感覺：

- 是/ 否 您基本上對自己的生活感到滿意嗎？
- 是/ 否 您是否已經放棄了許多以前的活動和嗜好？
- 是/ 否 您是否覺得生活空虛？
- 是/ 否 您是否經常感到無聊？
- 是/ 否 您大部分時間心情愉快嗎？
- 是/ 否 您是否害怕會有不好的事情發生？
- 是/ 否 您大多時候感到快樂嗎？
- 是/ 否 您是否經常感到無助？
- 是/ 否 您是否寧願待在家裡，也不想外出或嘗試新事物？
- 是/ 否 您是否覺得自己的記憶力比大多數人差？
- 是/ 否 您是否認為現在活著是一件很美好的事？
- 是/ 否 您是否覺得自己現在這樣沒有什麼價值？
- 是/ 否 您是否覺得自己充滿活力？
- 是/ 否 您是否覺得自己的情況已經無望了？
- 是/ 否 您是否認為大多數人過得都比您好？

粗體字的回答代表可能有憂鬱傾向。雖然不同研究中，這份測驗的準確度略有差異，但從臨床角度來看，總分超過 5 分即顯示可能有憂鬱情況，應安排後續訪談進一步評估。若分數超過 10 分，幾乎可確定為憂鬱症。

雙相情緒障礙（躁鬱症）

雙相情緒障礙的表現因人而異。其症狀在型態、嚴重程度和發作頻率上差異很大。有些人較容易出現躁期或憂鬱期的其中一種，而有些人則在兩者之間交替變化。有些人情緒波動頻繁，而有些人一生中可能只經歷幾次。此疾病包含四種類型的情緒發作：躁期、輕躁期、雙相憂鬱期，以及混合型發作，每一種情緒發作都有其對應的診斷標準。

雙相情緒障礙的躁期、鬱期常見症狀

躁期 (至少持續七天以上、且符合三項症狀)

- 出現異常「亢奮」和過度樂觀，或極度易怒
- 對自己的能力或權力產生不切實際、誇大的想法
- 睡得很少卻精力旺盛
- 說話非常快速，讓他人難以跟上
- 思緒飛快，迅速跳轉到不同想法
- 注意力極易分散，無法專注
- 判斷力下降、衝動行事
- 魯莽行為，未考慮後果
- 在嚴重情況下，可能出現妄想或幻覺

鬱期 (至少持續兩週、且符合五項症狀):

- 感到絕望、悲傷或內心空虛
- 容易煩躁
- 無法感受到快樂
- 疲憊或精力耗盡
- 身體或思緒遲鈍
- 食慾或體重改變
- 睡眠問題
- 專注力與記憶力下降
- 感到無價值或有罪惡感
- 出現死亡或自殺的念頭

混合型發作： 同時出現躁症或輕躁症與憂鬱症狀的發作狀態

混合型發作的常見症狀包括：

- 憂鬱情緒伴隨著煩躁、易怒、焦慮、失眠、注意力不集中
- 思緒奔馳、停不下來
- 這種高能量與低情緒同時存在的狀態，會大幅提高自殺風險。

您可以這樣做：

- 了解雙相情緒障礙：認識其症狀與治療方式。了解得越多，您就越能用正確的態度看待親友的狀況並給予實質的支持。
- 鼓勵尋求協助：雙相情緒障礙越早接受治療，癒後通常越好，因此請盡快鼓勵對方尋求專業協助。不要等待或觀望，期望他們自行好轉。

https://sogoodday.com.tw/medical_information/bipolar-disorder/

<http://www.helpguide.org/articles/bipolar-disorder/helping-a-loved-one-with-bipolar-disorder.htm>

<http://www.helpguide.org/articles/bipolar-disorder/bipolar-disorder-signs-and-symptoms.htm#signs>

- 請多點理解與包容：讓您的親友知道，只要他們需要傾訴、鼓勵或治療上的協助，您都會在身邊支持他們。許多雙相情緒障礙患者可能因不想成為他人的負擔，而遲遲不願尋求協助，因此請主動提醒他們：您在乎他們，並願意盡力提供幫助。
- 請保持耐心：即使對方積極接受治療，康復也需要時間。不要期待立刻痊癒或永久治好，請接納恢復的節奏，並為可能出現的反覆與挑戰做好心理準備。管理雙相情緒障礙是一段長期的過程。

雙相情緒障礙的不同面貌

第一型雙相情緒障礙（躁期或混合期）

這是最典型的躁鬱症類型，其特徵是至少出現過一次躁期或混合期。通常（但不一定）也會有至少一次憂鬱期發作。

第二型雙相情緒障礙（輕躁期與憂鬱期）

第二型雙相情緒障礙的患者不會經歷完全的躁期，而是會出現輕躁期與嚴重的憂鬱期。

循環性情緒障礙（輕躁期與輕度憂鬱）

循環性情緒障礙是一種較輕微的雙相障礙，表現為反覆出現情緒波動，但症狀較躁期或憂鬱期輕微。



https://sogoodday.com.tw/medical_information/bipolar-disorder/
<http://www.helpguide.org/articles/bipolar-disorder/>

焦慮症

適度的焦慮對您的安全是有幫助的，因為它會提醒您的身體注意危險、保持警覺。然而，當沒有實際危險存在時仍感到過度焦慮，就可能成為一種困擾或疾病。焦慮症有許多不同的子類型，一般來說，焦慮是對壓力的反應。

整體而言，患有焦慮症的人通常會：

- 他們其實也察覺到自己的症狀，並和您一樣感到困擾
- 可能難以入睡、專注，甚至無法放鬆
- 常常被焦慮困住，導致無法聽清楚或理解周遭的事物
- 內心充滿對自己、他人，甚至無法具體說明的事情的恐懼與焦慮
- 身體上會出現症狀，例如呼吸困難、肌肉緊繃或容易疲倦
- 可能會對正在幫助他們的人產生不信任感
- 為自己的焦慮感到擔憂，讓焦慮變得更惡性循環
- 無法控制讓他們焦慮的事物，也無法控制焦慮本身
- 常常覺得自己是孤單的，即使實際上並非如此

您可以這樣做：

- **不要**因他們的行為而評判他們
- 當他們需要傾訴時，請耐心傾聽，即使他們需要多一些的時間來表達
- 讓他們知道他們的處境是可以理解的，幫助他們感受到自己並不孤單
- 鼓勵他們參與合適的社交活動與支持團體
- 鼓勵他們尋求專業協助，並依照醫囑服藥

適應障礙

適應障礙症在新移民當中相當常見。任何年齡層的人在面對生活變化時都有可能出現這種情況，例如：親人過世、離婚、家庭問題、生活環境的改變、自身或親人的身體疾病、搬家、創傷事件，甚至是經濟壓力等。

若未加以處理或照顧，適應障礙症有可能進一步發展成其他長期的心理健康問題。

常見症狀：

- 現出緊張或焦慮的樣子
- 哭泣、感到悲傷或絕望，可能會變得退縮、不願與人接觸
- 身體顫抖、抽搐，或有身體不適的抱怨

您可以這樣做：

- 協助他們適應新的環境或生活變化
- 在他們需要時，耐心聆聽他們的心聲
- 提供實用的資源來幫助他們面對變化
- 讓他們知道，適應上的困難是很常見的事
- 幫助他們理解這只是暫時的情況
- 若困難持續，鼓勵他們尋求實際或專業的醫療協助



思覺失調症 (舊名:精神分裂症)

主要影響患者的思考、知覺、情感和行為，導致他們難以分辨真實與虛幻，並可能脫離現實。

思覺失調症常見的徵兆與症狀：

- 日常習慣改變：如食慾、睡眠模式、個人衛生習慣的變化
- 情緒表達異常：無來由地大笑、情感淡漠、缺乏情緒反應或情緒反應過度
- 行為改變：退縮、社交孤立、反應遲緩、自言自語、怪異動作、暴怒、不自主或重複性動作
- 認知改變：注意力不集中、記憶力下降、執行功能障礙、思考混亂、在出現幻覺或妄想之前，思考過程逐漸變慢
- 幻覺：聽到或看到不存在的事物
- 妄想：例如被害妄想、關係妄想

您可以這樣做：

- 協助他們理解自己患有這樣的精神疾病
- 與他們的醫療團隊保持聯繫，方便追蹤治療狀況
- 在家中維持穩定的作息與生活規律
- 避免過多提問，與他們聊一些平淡、無情緒負擔的話題
- 帶他們去安靜、放鬆的地方，避免嘈雜或混亂的環境
- 如需服用處方藥，鼓勵並協助他們按時服藥
- 留意前述的所有警訊與症狀，及早因應
- 與他們一同面對並管理這項疾病，建立彼此的支持與信任
- 同時也為自己建立一個支援系統，向家人朋友尋求理解與支持

失智症

整體而言，患有失智症的人：

- 是和你我一樣的正常人
- 需要被尊重、被接納
- 可能會擔心這個疾病對自己與家人的影響
- 渴望有人陪伴，也需要穩定一致的生活節奏
- 會努力維持活躍與自主的生活方式
- 有時難以接受自己的記憶力減退，尤其是過去記性很好的人
- 他們和我們一樣，有著基本的需求
- 他們仍然擁有能力、技巧與夢想

探訪失智症患者時，您可以這樣做：

- 選擇合適的探訪時間：挑選對方精神最好的時段。如果他們顯得疲憊，可以縮短探訪時間。
- 溝通是關鍵：除了語言，也可以搭配手勢。說話放慢速度，留出時間讓他們回應。
- 如果他們感到困惑，就主動介紹自己：說出您的名字以及來訪的原因。
- 一起回憶、一起歡笑：回想彼此共同經歷的趣事，珍惜當下的每一刻。
- 做好傾聽的準備：他們可能會想表達自己的感受，請以開放、理解的心傾聽。
- 透過共同的興趣建立連結：一起做他們喜歡的活動，如聽音樂、散步，並專注在他們的優點和能力上。
- 展現您的關心：我們都能透過情感、表情和觸碰來傳遞關愛。握握手、微笑，都能勝過千言萬語。



您可能會使用到的資源

The logo for the 988 Suicide & Crisis Lifeline. It features the number "988" in a large, bold, dark blue font. To its right, the words "SUICIDE & CRISIS" are written in a smaller, dark blue, sans-serif font, and below that, the word "LIFELINE" is written in a larger, bold, dark blue, sans-serif font. The entire logo is contained within a light blue rectangular box with a dark blue border.

988 SUICIDE & CRISIS LIFELINE

提供全天候、免費且保密的支援服務，幫助處於困境中的您或親友。無論白天或夜晚，只要撥打或傳簡訊至 988，都能獲得預防與危機協助資源。

請隨時致電或傳簡訊至988。

網站: www.988lifeline.org



SAMHSA
Substance Abuse and Mental Health
Services Administration

此機構致力於促進心理健康、預防藥物濫用，並提供治療與復原支持服務。

電話: 1-800-662-4257 (HELP)

網站: www.samhsa.gov



National Alliance on Mental Illness

全美最大的心理健康組織，致力於提升
大眾意識、提供支持服務，並推廣心理
健康教育計畫

電話: 1-800-950-6264

簡訊: 傳送「helpline」至 62640

網站: www.nami.org

YouthLine

A SERVICE OF  lines4life

為全美 10 至 24 歲的青少年，提供免費
且保密的同儕支持與危機專線服務。

電話: 1-877-968-8491

簡訊: 傳送「teen2teen」至 839863

網站: www.theyouthline.org



Q Center 致力於支持全奧勒岡州的
2SLGBTQIA+ 社群，營造一個充滿多元、
安全與喜悅的空間。

電話: 503-234-7837 (語音信箱)

網站: www.pdxqcenter.org



提供 24 小時全年無休、免費且保密的支
援與教育服務，協助遭受家庭暴力和性暴
力的人士。

電話或簡訊: 1-888-235-5333

網站: www.calltosafety.org

自我照顧的實用小技巧



實用小技巧1: 尋找生活中的樂趣

放下煩惱，放鬆身心，享受快樂時光!

研究顯示，當我們做一些自己喜歡的事情時，不只讓我們的神經系統平靜下來，還能減緩壓力荷爾蒙皮質醇的釋放，有助於身心放鬆，讓您感覺更愉快、更有平衡感。

您可以試試以下這些活動：

- 泡個舒服的熱水澡
- 去美容院好好打理一下自己
- 平日去看場電影
- 聽音樂
- 培養興趣嗜好（像是賞鳥、園藝等等）
- 和朋友相聚聊聊天
- 練習太極或瑜伽
- 到大自然中走走或去健行



實用小技巧2: 充足且有品質的睡眠

擁有良好的睡眠習慣（也稱為「睡眠衛生」）可以幫助您提升睡眠品質。您的睡眠狀況不僅會影響身體健康，也會直接影響心理免疫系統。睡眠品質與許多心理健康問題的症狀息息相關。

以下是一些保持良好睡眠習慣的小建議：

- 維持規律的睡眠作息
- 管理光照曝露
- 建立放鬆的就寢環境
- 使用放鬆技巧
- 管理失眠狀況
- 飲食均衡並保持運動



實用小技巧3: 健康飲食

有句話說:「吃進什麼, 身體就反映什麼。」

想讓自己有好狀態, 就要從健康飲食開始。

您吃的食物會影響您的心理健康; 而您的心理狀態, 也會反過來影響您吃什麼、怎麼吃。根據美國營養學會的說法, 像地中海飲食這類型的飲食方式, 包含大量蔬果、魚類、全穀物, 以及橄欖油、堅果和種子中的多元與單元不飽和脂肪等健康脂肪, 不僅有助於身體健康, 也能提升整體情緒與心理狀態。



實用小技巧4: 活動身體

動起來吧!

運動是您能為健康做的最棒的事!

它不僅能強化您的身體免疫系統、改善睡眠、預防慢性疾病，還能有效提升心情與情緒。

以下是一些基本運動要點:



預備，起步，慢慢來

在進行較劇烈的運動前，應先溫和地熱身，讓身體逐漸進入狀態。慢慢開始能讓肌肉和關節有機會放鬆，有助於預防運動傷害。對多數人而言，熱身 5 至 10 分鐘通常就足夠了。



堅持下去

試著堅持規律的鍛煉，即使有時您一開始並不想運動。
當您養成習慣後，一切就會變得更輕鬆。
但請務必傾聽您身體的聲音，切勿過度運動。



放鬆與伸展

每次運動後，別忘了進行緩和運動並做些伸展，
有助於肌肉放鬆與恢復



保持水分充足

每次運動後，別忘了補充水分，讓身體恢復並維持良好狀態，迎接下一次的活動。

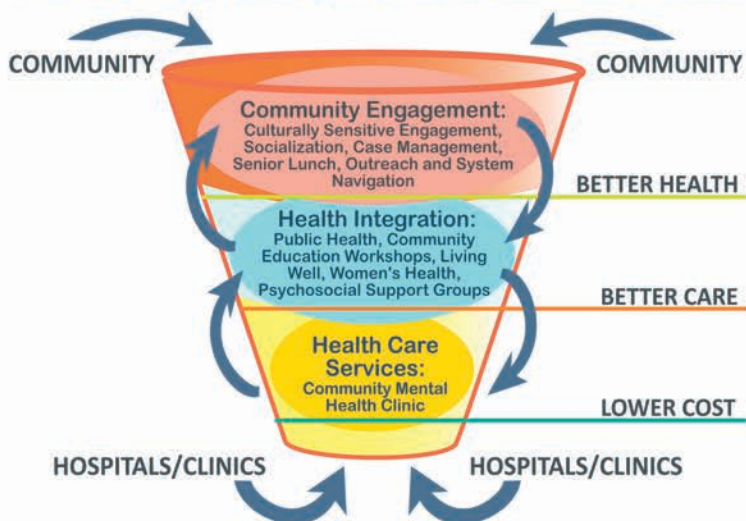
華人服務中心 全方位整合服務模式

華人服務中心是一間非營利組織，屬於 501(c)(3) 類別，自 1983 年以來一直致力於服務波特蘭都會區。超過 40 年來，華人服務中心持續提供多元服務，以滿足本地亞裔社區的全方位需求，並隨著亞裔人口的成長與變化，不斷調整與擴展服務。

華人服務中心的使命是成為連結亞裔與主流文化之間的橋樑，推動一個和諧共融的社區，我們的願景是讓亞裔社群能更公平地獲得健康資源，進而提升整體醫療服務的品質。

透過多種語言與跨文化專業性的服務方式，華人服務中心以「全方位整合服務模式」協助亞裔移民適應新文化、取得健康資源、參與社交活動，並與自身文化連結，進一步提升身心健康與生活品質。

AHSC's Integrated & Holistic Services Model



華人服務中心 全方位整合服務模式- 4Es

華人服務中心的「全方位整合服務模式」融合四大核心價值：
參與、鼓勵、支持、賦能

本模式結合了社區參與、健康與心理健康照護，以及全方位的支持系統（wraparound support），是根據華人服務中心與波特蘭州立大學於 2006 年合作的社區參與式研究成果所發展而成。

在服務設計上，我們強調「**及早接觸**」，也就是在人們尚未出現緊急健康或生活困難時，透過具文化敏感度的活動和服務，主動提供一個尊重語言與文化背景的環境，幫助社區成員彼此連結、建立歸屬感。這些參與式活動不僅吸引更多人走進中心，也逐步建立起彼此間的信任關係，為後續導入健康資訊與服務打下良好基礎。

我們的四大核心行動原則為：

- **參與（Engage）**：以尊重文化與語言的方式，主動與社區成員建立聯繫
- **賦能（Empower）**：透過知識、資源、健康教育與早期介入，協助個人增強自主管理健康的能力
- **支持（Enable）**：協助社區成員順利連結到合適的醫療與健康照護資源
- **鼓勵（Encourage）**：鼓勵人們主動尋求幫助，學習預防與因應策略

多年經驗告訴我們，透過團體活動促進參與，是連結各項服務的理想起點。這樣的互動模式，不僅提升了社會連結感與情緒健康，也能及早辨識需求、引導合適資源，預防心理健康危機發生。更重要的是，這也為未來提供個別化支持奠定了信任的基礎。

華人服務中心 服務項目

社區參與:

華人服務中心提供多元又持續性的社交與支持服務，讓亞裔移民能在熟悉又安心的環境中重新連結家鄉文化、參與活動、認識朋友，也在互動中建立社區歸屬感。我們的服務設計貼近文化和語言需求，包括長輩們特別喜愛的「族裔外展與餐食服務計畫」，以及提供即時資訊與協助的「社區諮詢協助計畫」，讓每一位走進華人服務中心的人都能找到支持與陪伴。

公眾健康與社會服務:

華人服務中心提供貼近文化和語言需求的健康服務。我們的整合式服務包含個別關懷的個案管理，以及多元的團體活動，例如健康與保健講座、互助支持小組、健康篩檢，以及協助預約家庭醫師或轉介合適的醫療資源。

身心健康服務:

華人服務中心提供州政府認證的心理健康服務與問題賭博輔導，服務對象涵蓋三縣地區(墨諾瑪縣，華盛頓縣，克拉克馬斯縣)的居民。華人服務中心的專業人員深知，亞裔族群在尋求心理健康協助時，常常會遇到不少困難，像是語言不通，或是文化上對心理健康的誤解。我們的臨床專業團隊擁有深厚的跨文化理解能力，並可使用多種語言交流，能以普通話、粵語、韓語、越南語及英語提供服務。

華人服務中心

心理健康部

華人服務中心的心理健康部是經俄勒岡州衛生局（OHA）認證的文化及語言特定服務（CLSS）項目，專為三縣地區內的亞裔社區，提供全面且整合性的心理健康服務與問題賭博支持。

我們的臨床團隊皆是持有專業執照的心理健康人員，擁有深厚的跨文化理解能力，並可使用多種語言交流，能以普通話、粵語、韓語、越南語及英語提供服務。我們尊重並理解每位服務對象的多元身份，以創傷知情及以人為本的方式提供服務，協助服務對象實現個人目標，邁向更理想的人生。

我們的服務

我們在波特蘭（Portland）與比佛頓（Beaverton）的辦公室，提供以下服務：

- 由碩士級臨床人員進行的全面心理評估，以及由合格醫療人員進行的精神科評估
- 提供16歲以上個人的雙語跨文化心理治療
- 家庭與伴侶關係諮商
- 個別與團體技能訓練
- 個案管理服務
- 活動治療（Activity Therapy）
- 藥物管理與追蹤
- 問題賭博輔導與支持
- 壓力與焦慮情緒支持
- 免費短期諮商服務（無須登記保險的短期諮詢）
- 跨世代資源連結（讓家庭中不同年齡層都找到需要的幫助與資源）

社區心理健康教育與預防服務

心理教育與提升心理健康意識

- 我們提供符合文化背景的心理健康教育，帮助大家打破對心理問題的誤解。
- 讓個人和社區懂得如何認識和面對心理上的困難。
- 透過開放的對話與資源分享，一起提升社區的支持力量與韌性。

身心健康與生活技能工作坊:

- 舉辦實用且以技能為基礎的工作坊，主題包括：
 - 自我照顧與壓力管理
 - 支持情緒健康的親職技巧
 - 溝通與人際關係技巧
- 鼓勵大家在日常生活中實踐有助於心理健康與情緒穩定的方法。

預防性教育與早期介入:

- 提供以實證為基礎的培訓課程，主題包括：
 - 自殺預防與早期警訊辨識
 - 照顧者壓力與疲憊預防
 - 在問題惡化前辨識心理健康的相關症狀
- 提升社區在第一時間介入與預防危機惡化的能力。

附錄 I:

歡迎參加 華人服務中心 每週活動小組！

華人服務中心為多元亞裔社區提供每週活動小組，活動語言包含普通話、粵語、韓語與越南語。這些小組結合了有趣又實用的互動活動、健康教育講座，以及溫馨友善的社區氛圍。

每場活動從 45 分鐘的中強度運動開始，接著安排主題分享、課程教學或文化慶祝活動。不論您選擇參加一組或多組，都是維持身心活力、認識朋友、享受社區支持的好方式！

歡迎至我們的官方網站www.ahscpdx.org，
查看最新的活動內容與時間！



附錄 II:

單字搜尋遊戲

Word Search

L	J	H	O	Q	C	F	M	A	N	A	G	E	T	L	N	O	N
Z	R	E	E	Y	H	E	B	E	T	T	E	R	M	X	B	T	F
G	E	A	G	C	R	E	A	T	I	V	E	D	H	Y	D	A	U
M	L	L	P	S	Y	C	H	O	L	O	G	I	C	A	L	L	N
E	A	T	E	I	M	M	U	N	E	S	C	E	A	T	Y	O	N
N	X	H	S	T	R	E	S	S	U	X	S	W	D	S	B	J	H
T	I	B	C	O	N	N	E	C	T	E	D	Y	F	S	I	K	R
A	N	M	K	D	M	J	O	S	B	Y	M	N	S	H	O	A	F
L	G	K	W	G	Y	D	V	T	H	O	L	I	S	T	I	C	N
X	S	E	R	V	I	C	E	J	N	Q	W	P	B	L	E	P	I
W	E	L	L	V	R	E	G	U	L	A	R	R	C	I	G	M	I
C	E	N	T	E	R	O	T	U	B	T	Y	S	L	E	E	P	X

Find the following words in the puzzle.
Words are hidden → ↓ and ↘.

ASIAN
BETTER
CENTER
CONNECTED
CREATIVE
EAT
FUN

HEALTH
HOLISTIC
IMMUNE
MANAGE
MENTAL
PSYCHOLOGICAL
REGULAR

RELAXING
SERVICE
SLEEP
STRESS
SYSTEM
WELL

單字搜尋遊戲解答

Word Search

.	.	H	.	.	.	.	M	A	N	A	G	E	.	.	.	.	.
.	R	E	.	.	.	.	B	E	T	T	E	R	.	.	.	.	F
.	E	A	.	C	R	E	A	T	I	V	E	.	.	.	.	.	U
M	L	L	P	S	Y	C	H	O	L	O	G	I	C	A	L	.	N
E	A	T	.	I	M	M	U	N	E	.	.	E	A	T	.	.	.
N	X	H	S	T	R	E	S	S	.	.	S	.	.	S	.	.	.
T	I	.	C	O	N	N	E	C	T	E	D	Y	.	.	I	.	.
A	N	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	S	.	.	A	.	.
L	G	.	.	.	.	.	.	H	O	L	I	S	T	I	C	N	.
.	S	E	R	V	I	C	E	.	.	.	.	.	.	.	E	.	.
W	E	L	L	.	R	E	G	U	L	A	R	.	.	.	M	.	.
C	E	N	T	E	R	.	.	.	.	.	.	S	L	E	E	P	.

Word directions and start points are formatted: (Direction, X, Y)

ASIAN (SE,14,5)

BETTER (E,8,2)

CENTER (E,1,12)

CONNECTED (E,4,7)

CREATIVE (E,5,3)

EAT (E,13,5)

FUN (S,18,2)

HEALTH (S,3,1)

HOLISTIC (E,10,9)

IMMUNE (E,5,5)

MANAGE (E,8,1)

MENTAL (S,1,4)

PSYCHOLOGICAL (E,4,4)

REGULAR (E,6,11)

RELAXING (S,2,2)

SERVICE (E,2,10)

SLEEP (E,13,12)

STRESS (E,4,6)

SYSTEM (SE,12,6)

WELL (E,1,11)

備註:

備註:

BEHAVIORAL HEALTH

Help is only a phone call away.



Are you or your loved one
facing life challenges?

您或您的所愛之人是否面臨心理
健康的挑戰?

您或您的所愛之人是否面臨心理
健康的挑戰?

당신이나 당신의 사랑하는
사람이 정신적인 어려움을
겪고 계신가요?

Quý vị hay người thương yêu
đang phải đối mặt với khó khăn
về tâm lý?



FOR SERVICE IN YOUR LANGUAGE

ENGLISH 503-772-5893 MANDARIN/普通話 503-772-5894

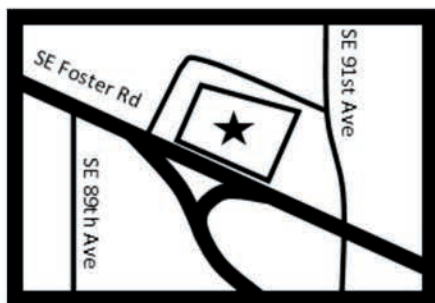
KOREAN/한국어 503-772-5896 CANTONESE/粵語 503-772-5895

VIETNAMESE/ Tiếng Việt 503-772-5897



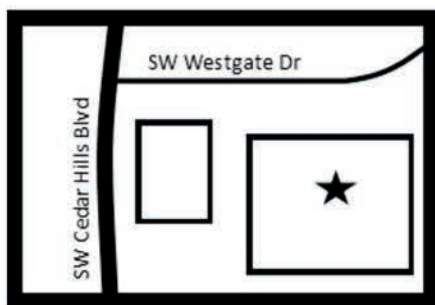
波特蘭總辦公室

9035 SE Foster Rd.,
Portland, OR 97266



比佛頓辦公室

3800 SW Cedar Hills Blvd.,
Suite 196
Beaverton, OR 97005



心理健康部

英文專線: 503-772-5893

傳真號碼: 503-872-8825

電子信箱: bh@ahscpdx.org

www.ahscpdx.org



Printing made possible by Oregon Health
Authority Mental Health Promotion and
Prevention Program